

20 TWIJFELBINGO



Als je in een spannende of stressvolle situatie terechtkomt, dan is het misschien net alsof je de regie uit handen geeft. Je kunt je dan gedragen als een marionet aan de touwtjes van een onzichtbare poppenspeler. Deze onzichtbare poppenspeler fluistert je allerlei opdrachten in, zoals: 'Zeg maar ja, anders vinden ze je niet aardig,' of: 'Niet piepen, je kunt best nog wel even doorgaan.' Je geeft jezelf opdrachten: doe dit en laat dat. Zo kun je in een gedragspatroon schieten van sterk zijn, aardig zijn, perfect zijn, je best doen of veel tegelijk doen. De opdrachten die je jezelf geeft, brengen je aan het twijfelen. Ergens weet je misschien wel dat de geboden en verboden die je jezelf oplegt niet kloppen. Ze brengen je niet waar je wilt zijn, en toch luister je ernaar. Je bent gewend geraakt aan het gedragspatroon en je gelooft dat het houvast en veiligheid biedt in de spannende situaties. Dat is zo sterk dat je het de hele tijd blijft herhalen. Het patroon waar je inschiet als het lastig wordt, heet een 'driver'.



1 Welke opdrachten geef jij aan jezelf als het spannend is of als je stress ervaart? Kom erachter via de twijfelbingo.

- Kies of je de twijfelbingo alleen gaat spelen of samen met iemand anders.
- Kijk naar alle opdrachten in het bingospel. Ga van links naar rechts.
- Welke opdrachten zijn heel herkenbaar voor je omdat die vaker terugkomen? Kleur het hokje in.
- Je hebt bingo als je zes vakjes horizontaal, verticaal of diagonaal hebt ingekleurd.
- Heb je bingo? Zet een lijn door de vakken. Ga verder met het spel. Misschien heb je nog een keer bingo.

Ik moet doorzetten. Opgeven is voor watjes.	Ik mag niet stilzitten. Er is altijd wel iets te doen.	Ik mag geen fouten maken.	Ik moet snel en efficiënt werken. Dan kan ik veel doen in weinig tijd.	Ik moet het anderen naar de zin maken.	Ik moet zo veel mogelijk uit het leven halen.
Ik mag me niet laten kennen. Anders ben ik te kwetsbaar.	Ik moet laten zien dat ik het probeer.	Ik moet me goed voorbereiden.	Alles wat ik nu kan doen, moet ik ook doen. Uitstellen is niet oké.	Ik mag niet te veel aan mezelf denken. Dat is egoïstisch.	Ik moet me onderscheiden van anderen. Grijs muizen zijn er genoeg.
Ik moet het zelf kunnen. Hulp vragen is zwak.	Ik kan niet kiezen. Ik vind alles leuk.	Ik doe het niet voor minder dan een 10.	Alles wat ik doe moet resultaat opleveren. Anders is het zinloos.	Ik kan maar beter toegeven. Anders krijgen we gedoe.	Alle kansen die op mijn pad komen, moet ik benutten. Dan kom ik verder.
Ik mag me niet afhankelijk maken. Uiteindelijk sta je er toch alleen voor.	Ik kom altijd tijd tekort. Had ik maar meer tijd.	Ik mag niet voor verrassingen komen te staan.	Ik moet anderen aansporen. Anders gebeurt er niets.	Als je nee zegt, dan krijg je het op je bord terug.	Ik moet anderen goed in de gaten houden. Voordat je er erg in hebt, word je voorbijgestreefd.
Ik mag niet zeuren en klagen. Daar hebben anderen maar last van.	Genieten doe ik later wel. Er valt altijd wel wat te doen.	Ik moet het zelf doen. Anders gaat het mis.	Ik mag pas ontspannen als het af is.	Ik mag niet te veel ruimte innemen. Dan ben ik dominant.	Ik moet het beter, sneller, leuker doen dan de rest.
Ik moet de touwtjes in handen houden. Dan heb ik de meeste controle.	Ik moet alles aanpakken wat op mijn pad komt. Dan mis ik niets.	Ik moet alles checken en dubbelchecken.	Hoe sneller hoe beter. Dan kan ik nog meer doen.	Het is beter je boosheid en irritatie in te slikken. Dan zakt het wel weg.	Ik moet mijn lat hoog leggen. Anders kom ik niet verder.

2 Welke drivers horen het meest bij jou?

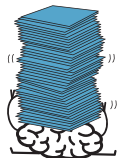
- Tel de gekleurde vakjes van boven naar beneden op.
- Schrijf de uitkomst onderaan op.

3 Bekijk de zes drivers. Deze horen bij de nummers onder aan de bingokaart.



1.

Wees sterk



2.

Doe je best



3.

Wees perfect



4.

Schiet op



5.

Doe een ander
een plezier



6.

Wees de beste



→ Wat herken je van jouw driver in je dagelijkse leven?

→ Wat is het voordeel hiervan?

→ En wat is het nadeel?

→ Welke toestemming kun je jezelf geven om beter om te gaan met situaties die voor jou spannend zijn? Bijvoorbeeld 'Ik mag leren van mijn fouten'. Of 'Ik mag ook voor mezelf zorgen'. Schrijf hier je toestemming: Ik mag:

Ik deed deze opdracht op en deed of bekeek deze weer op

Ik vond deze opdracht



Wat ik wil onthouden van deze opdracht is
